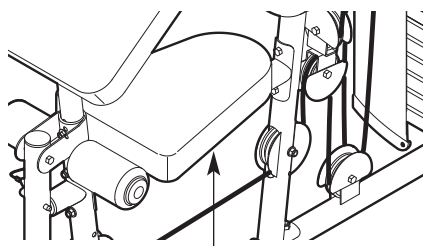


WEIDER[®] PRO 4000

Nº de Modelo WEEVSY2826.0

Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

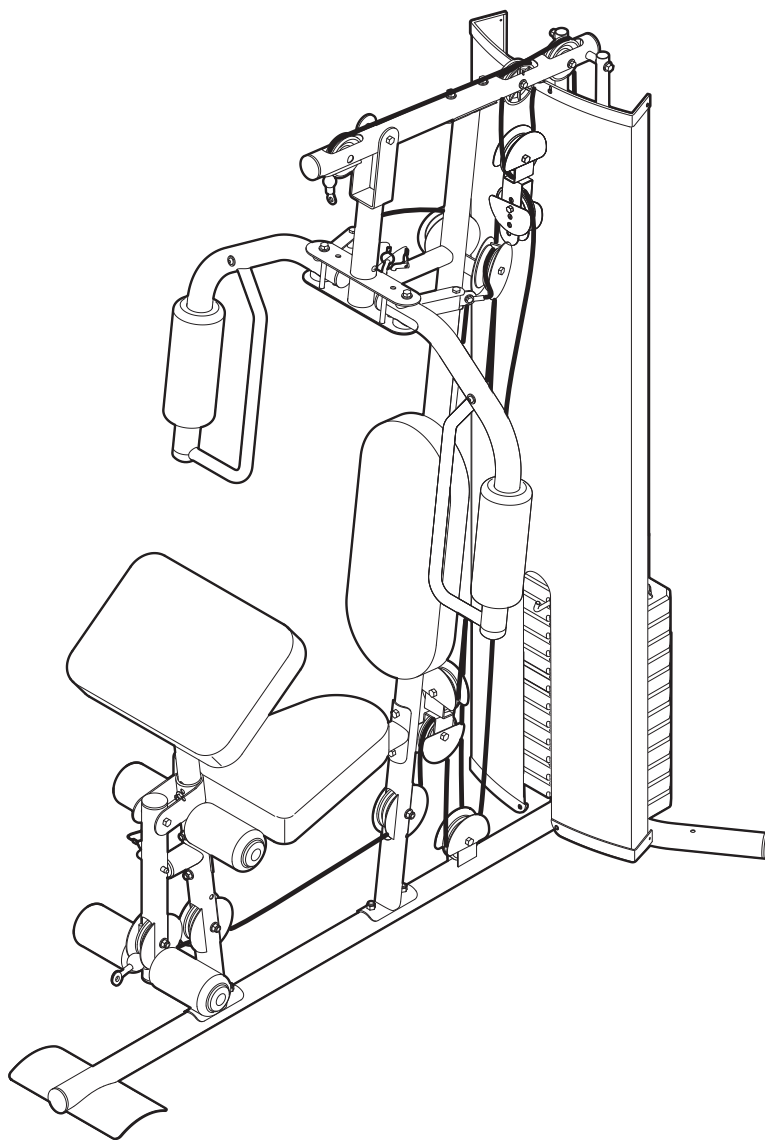
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA	2
PRECAUCIONES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMENZAR	4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS	5
MONTAJE	6
AJUSTES	22
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS	24
DIAGRAMAS DE LOS CABLES	25
MANTENIMIENTO	26
GUÍA DE EJERCICIOS	27
LISTA DE LAS PIEZAS	29
DIBUJO DE LAS PIEZAS	30
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO	Contraportada

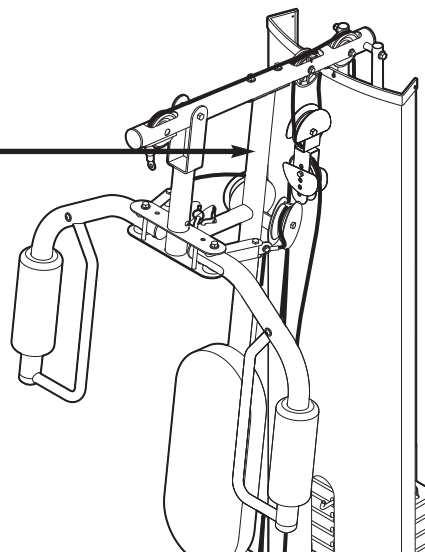
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.**

Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.

⚠ ADVERTENCIA

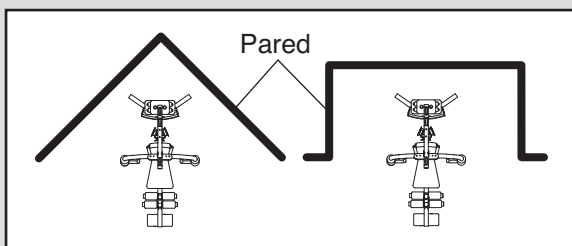
- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento sean informados adecuadamente de todas las precauciones.
3. El sistema de entrenamiento está previsto exclusivamente para su uso en casa. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.
4. Mantenga el sistema de entrenamiento bajo techo, alejado de la humedad y el polvo. Coloque el sistema de entrenamiento en una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento para montarlo, desmontarlo, y usarlo.
5. Este sistema de entrenamiento tiene una pila de pesas abierta; la pila de pesas no debe estar accesible desde ningún punto fuera del campo de visión del usuario. Para evitar el acceso a la pila de pesas, coloque el sistema de entrenamiento en una esquina o en el compartimento de una habitación, como se muestra en el dibujo que aparece abajo. No debe haber más de 1 m de espacio libre entre el sistema de entrenamiento y las paredes adyacentes.
7. Cada vez que se utilice el sistema de entrenamiento hay que asegurarse de que todas las piezas estén correctamente apretadas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.
8. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.
9. Mantenga las manos y pies lejos de las piezas móviles.
10. El sistema de entrenamiento está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg.
11. Fije siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad después de realizar los ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vea BLOQUEO DE LA PILA DE PESAS en la página 23).
12. Asegúrese de que todos los cables permanezcan en sus poleas en todo momento. Si los cables se atorán mientras usted esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en los canales de las poleas.
13. Siempre párese sobre las placas para los pies al desempeñar un ejercicio que pueda causar que se ladee el sistema de entrenamiento.
14. Nunca suelte los brazos, la palanca par a las piernas, la barra lateral, o el tirante del tobillo mientras se levanten las pesas. Las pesas caerán con gran fuerza.



6. Nunca deje que los niños menores de 12 años ni las mascotas se acerquen al sistema de entrenamiento.
15. Siempre que realice un ejercicio que no requiera la barra lateral, desconéctela del sistema de entrenamiento.
16. El ejercitar en exceso puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.
17. Use el sistema de entrenamiento sólo de la manera descrita en este manual.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este versátil sistema de entrenamiento WEIDER® PRO 4000. El sistema de entrenamiento ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo. Si su meta es tonificar el cuerpo, desarrollar gran volumen y fuerza muscular o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de entrenamiento le ayudará a alcanzar los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

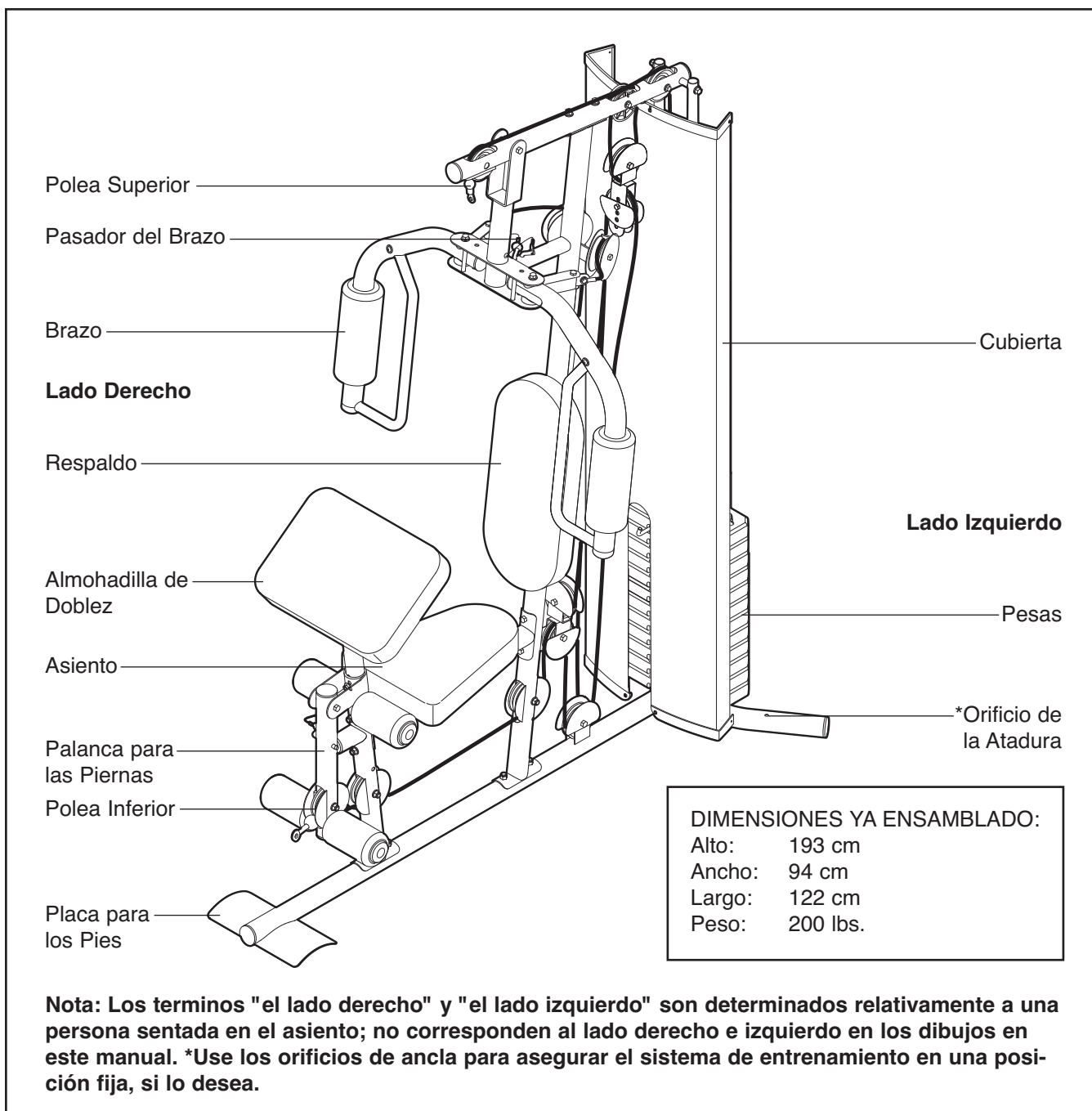
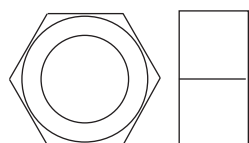


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeños pueden haberse prefijado. Si alguna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**



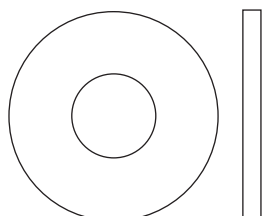
Tuerca de M12 (87)



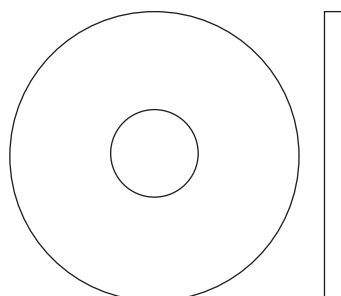
Contratuerca de M10 (56)



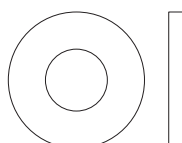
Contratuerca de M8 (58)



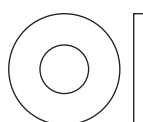
Arandela Grande de M10 (80)



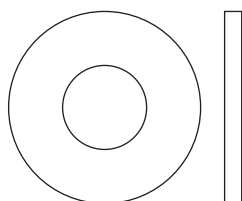
Arandela Grande (88)



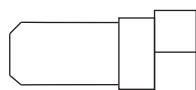
Arandela de M8 (59)



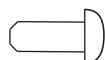
Arandela de M6 (82)



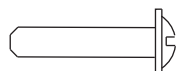
Arandela de M10 (57)



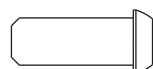
Perno de Hombro de M8 x 19mm (65)



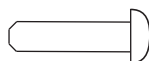
Tornillo de M4 x 10mm (84)



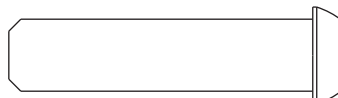
Tornillo de M4 x 19mm (69)



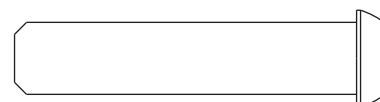
Tornillo Botón de M6 x 17mm (62)



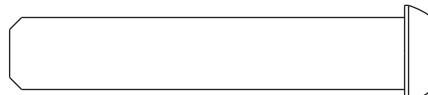
Tornillo de M4 x 16mm (86)



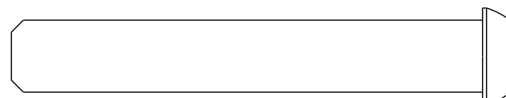
Perno Botón de M10 x 40mm (77)



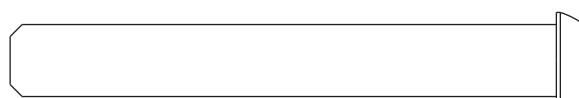
Perno Botón de M10 x 45mm (81)



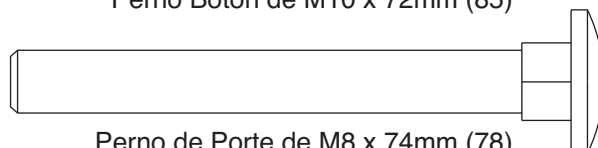
Perno Botón de M10 x 52mm (66)



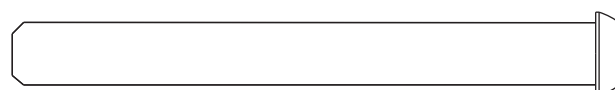
Perno Botón de M10 x 62mm (75)



Perno Botón de M10 x 72mm (85)



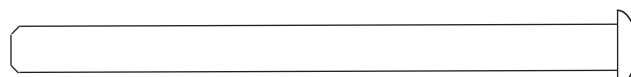
Perno de Porte de M8 x 74mm (78)



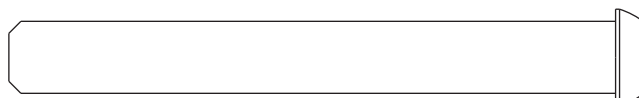
Perno Botón de M8 x 77mm (68)



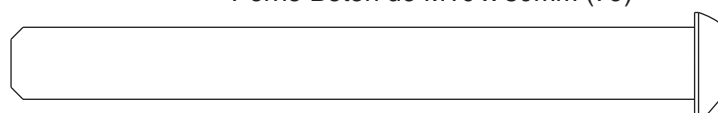
Perno Botón de M10 x 78mm (71)



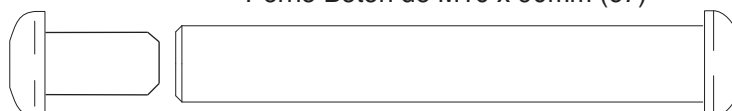
Tornillo Botón de M6 x 80mm (70)



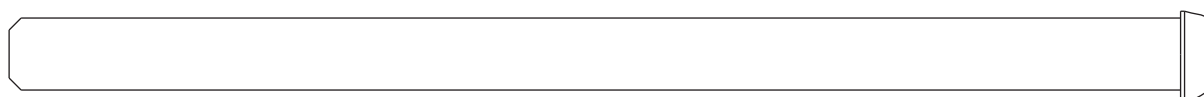
Perno Botón de M10 x 80mm (79)



Perno Botón de M10 x 90mm (67)



Juego de Pernos de M10 x 70mm (73)



Perno Botón de M10 x 155mm (74)

MONTAJE

Para facilitar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- A causa de su peso y tamaño, se debe ensamblar el sistema de entrenamiento en el lugar donde se usará. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras lo ensambla.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 5.

- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves ajustables



un mazo de goma



un destornillador estándar



un destornillador estrella



El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de cabezas cuencas, un juego de llaves ampliadas y llaves de puntas cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje de la Armadura—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca de piernas.

Montaje de Cables—Durante esta etapa conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

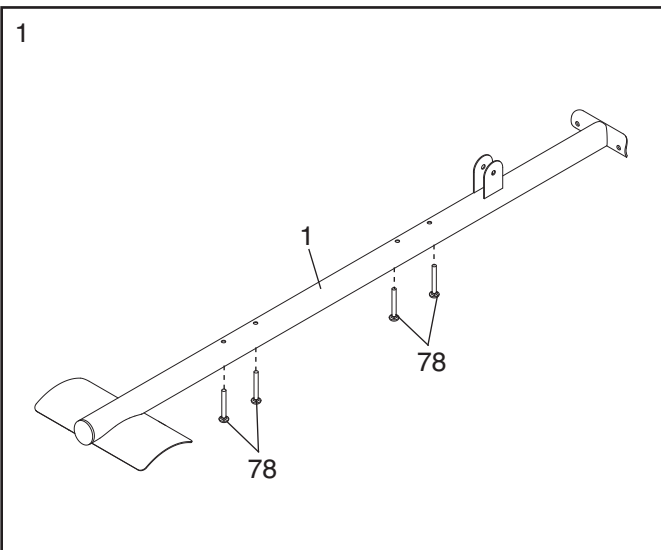
Montaje de Asientos—Durante la etapa final ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje de la Armadura

1.

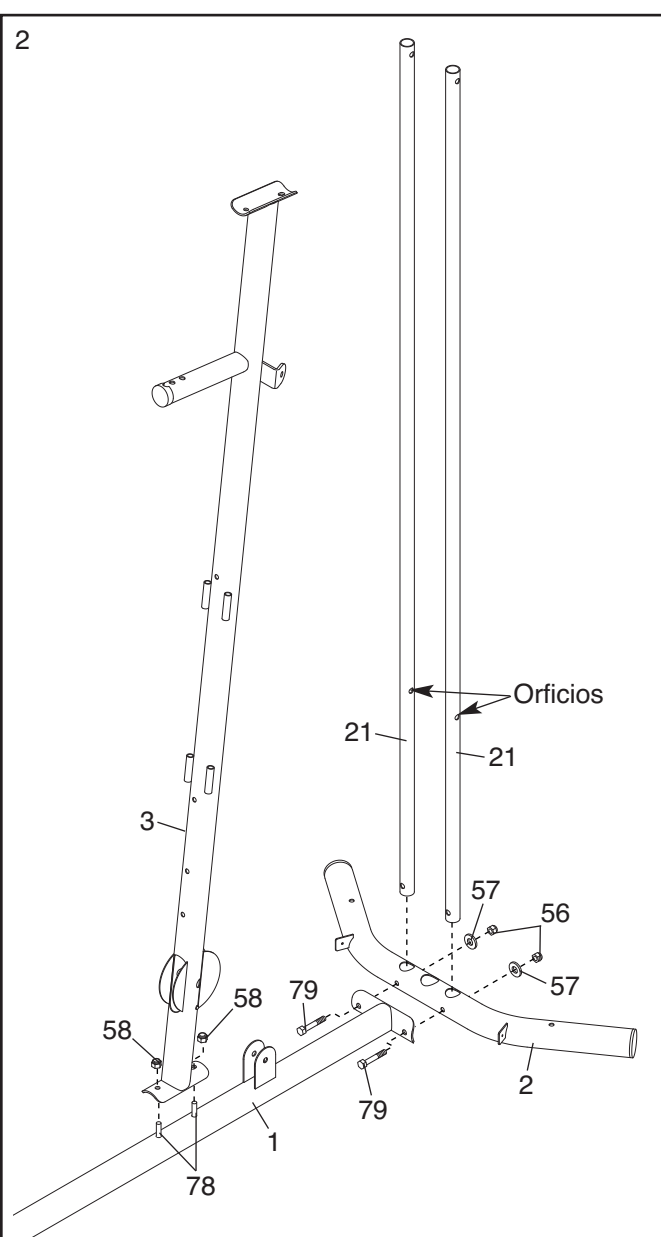
IMPORTANTE: Para facilitar el montaje, lea las claves del montaje en la página 6.

Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) arriba por la Base (1). **Nota: Puede ser de ayuda colocar cinta sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en su lugar.**



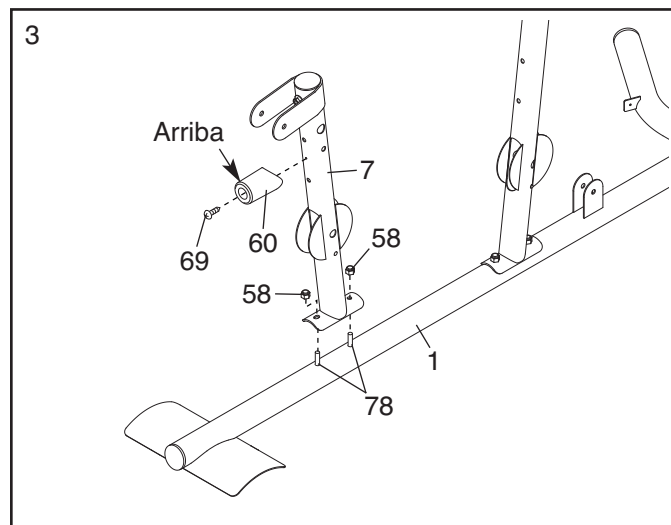
2. Oriente las dos Guías de Pesas (21) de manera que los agujeros indicados queden más cerca de los extremos inferiores. Conecte las dos Guías de Pesas y la Base (1) al Estabilizador (2) con dos Pernos Botón de M10 x 80mm (79), dos Arandelas de M10 (57), y dos Contratuercas de M10 (56). **Apriete las Contratuercas.**

Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con los dos Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) y dos Contratuercas de M8 (58). **Todavía no apriete las Contratuercas.**



3. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con dos Pernos de Porte de M8 x 74mm (78) y dos Contratuercas de M8 (58) que se indican. **No apriete las Contratuercas todavía.**

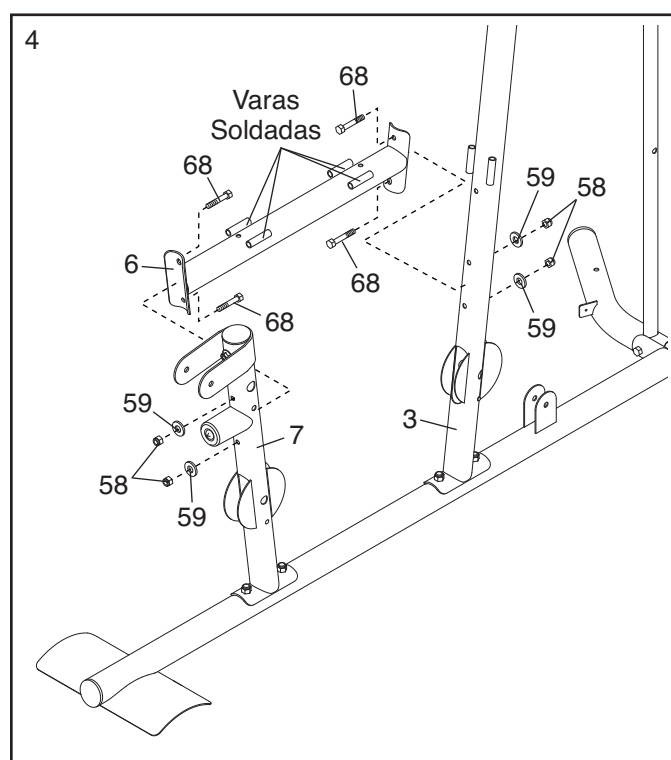
Conecte el Parachoques de la Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo de M4 x 19mm (69). **Asegúrese que el extremo del Parachoques esté apuntando hacia arriba.**



4. Sostenga la Armadura del Asiento (6) entre el Montante Vertical (3) y la Pata Delantera (7). Oriente la Armadura del Asiento de manera que las varas soldadas queden más cerca al Montante Vertical.

Conecte la Armadura del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos Botón de M8 x 77mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratuercas de M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

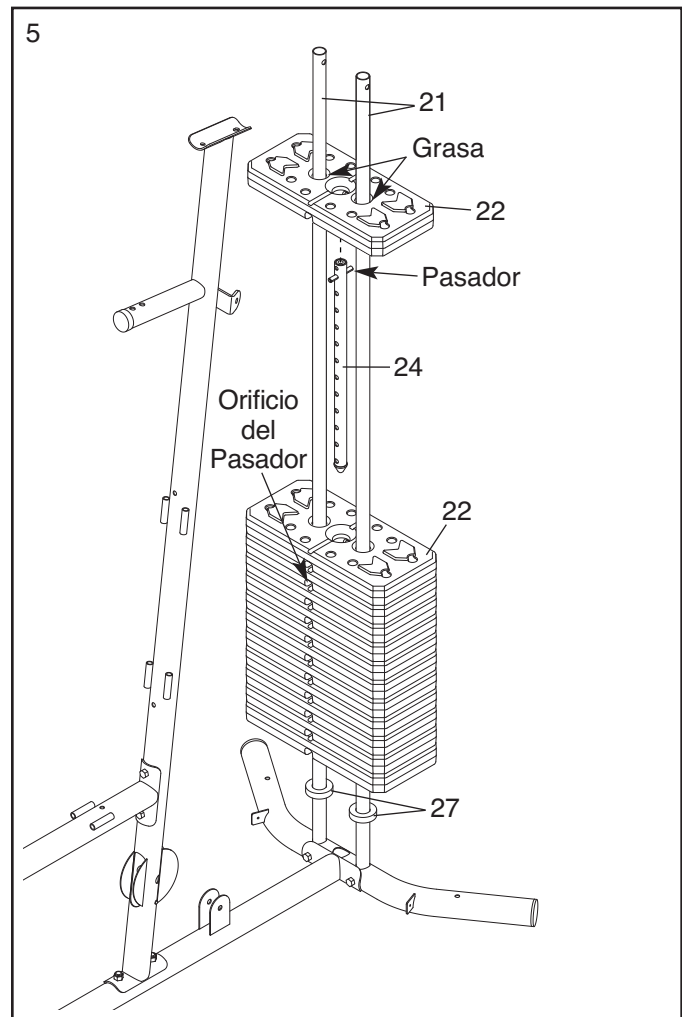
Conecte la Armadura del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma manera.



5. Deslice dos Parachoques de Pesas (27) a las Guías de Pesas (21). Oriente once Pesas (22) de tal manera que los orificios del pasador estén en la parte de abajo, y deslice las Pesas sobre las Guías de Pesas.

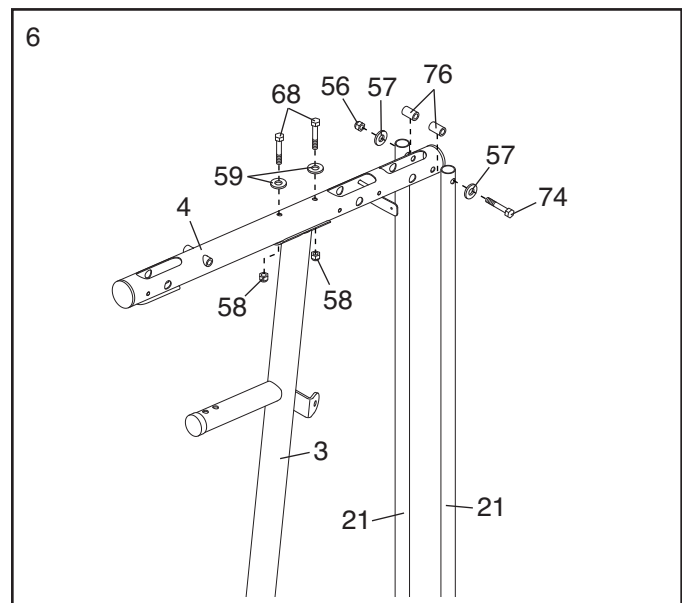
Inserte el Tubo de las Pesas (24) dentro de las once Pesas (22). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de las Pesas esté orientado como se muestra.**

Usando el paquete de grasa incluida, lubrique los orificios indicados en una Pesa (22). Deslice la Pesa a las Guías de Pesas (21).



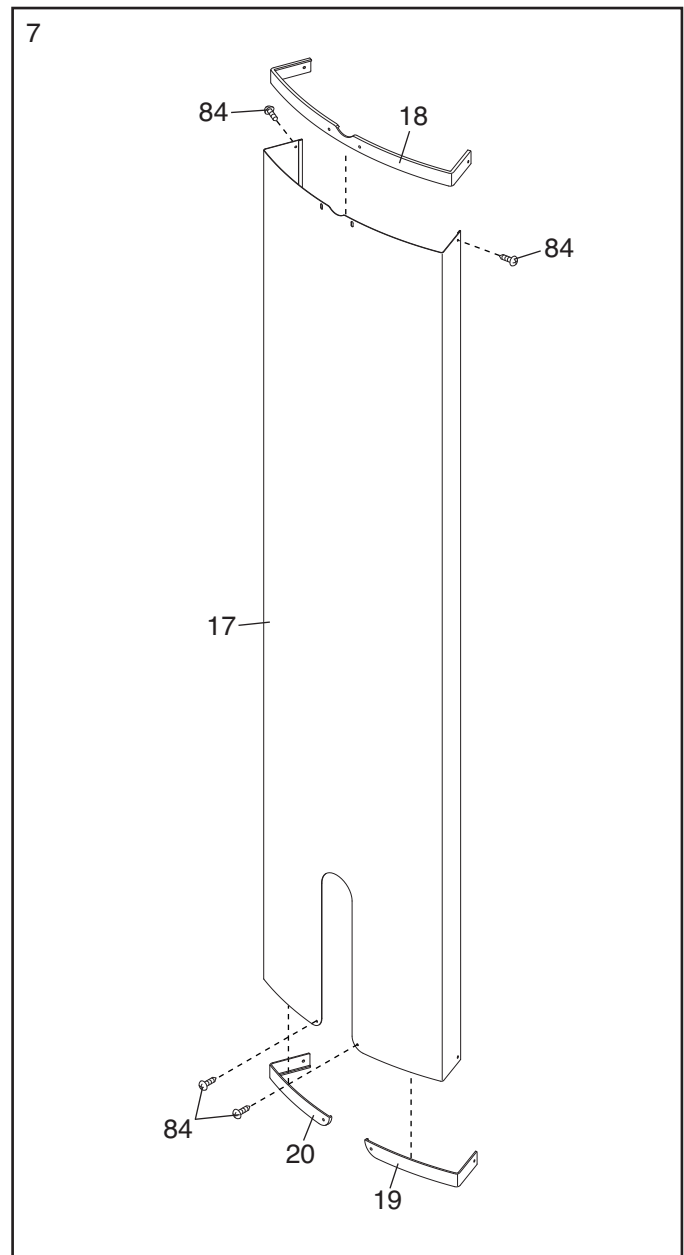
6. Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos Botón de M8 x 77mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratuercas de M8 (58). **No apriete las Contratuercas todavía.**

Conecte la Armadura Superior (4) entre las Guías de Pesas (21) con un Perno Botón de M10 x 155mm (74), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 13mm (76), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (56). **No apriete las Contratuercas todavía.**



7. Conecte la Tapa Izquierda (19) y la Tapa Derecha (20) a la parte inferior de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).

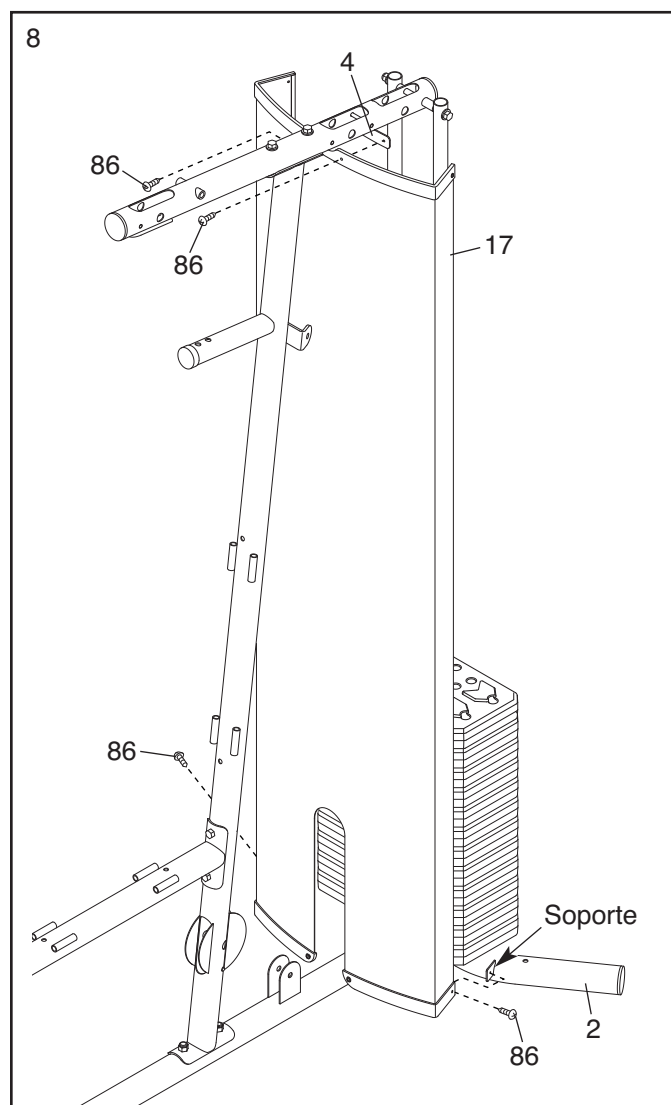
Conecte la Tapa Superior (18) a la parte superior de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).



8. Conecte la Cubierta (17) a la Armadura Superior (4) con dos Tornillos de M4 x 16mm (86).

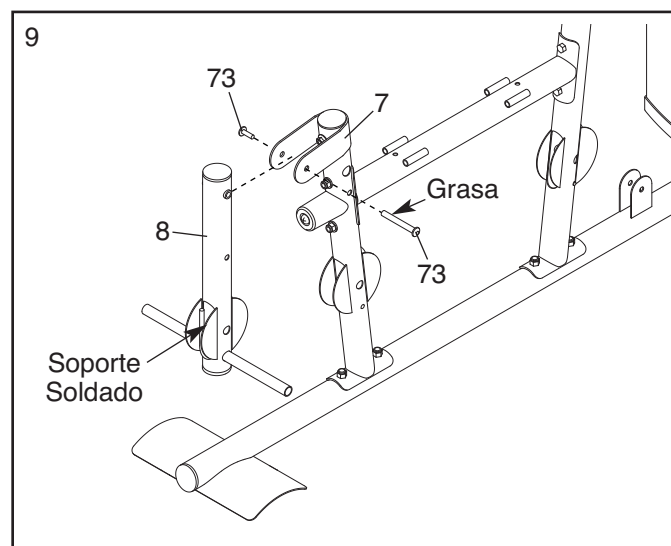
Conecte la Cubierta (17) a los soportes del Estabilizador (2) con dos Tornillos de M4 x 16mm (86). **Asegúrese que los soportes estén dentro de la Cubierta.**

Apriete las Contratuercas (56, 58) que se usaron en los pasos del 2 al 6.



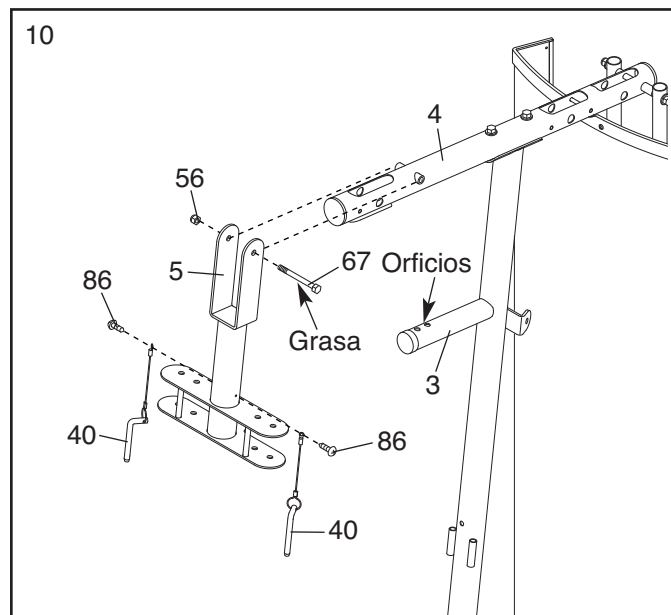
Montaje del Brazo

9. Lubrique el Juego de Pernos de M10 x 70mm (73). Oriente la Palanca para las Piernas (8) con el soporte soldado como se muestra. Conecte la Palanca para las Piernas a la Pata Delantera (7) con el Juego de Pernos. **No sobre apriete el Juego de Pernos; la Palanca para las Piernas debe poder pivotar libremente.**



10. Lubrique el Perno Botón de M10 x 90mm (67). Conecte la Armadura de Pivote (5) a la Armadura Superior (4) con el Perno Botón y una Contratuerca de M10 (56). **No sobre apriete la Contratuerca; la Armadura de Pivote debe poder pivotar libremente.**

Conecte los dos Pasadores del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos de M4 x 16mm (86). Inserte los Pasadores del Brazo dentro de los dos orificios en el Montante Vertical (3).



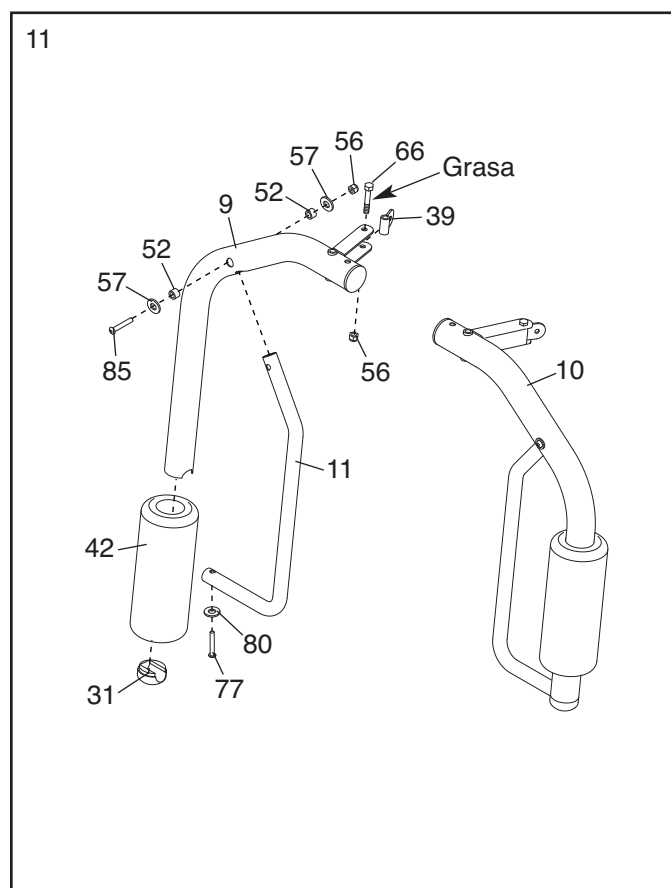
11. Lubrique un Perno Botón de M10 x 52mm (66). Conecte un Cable de Pivote (39) al Brazo Derecho (9) con el Perno Botón y una Contratuerca de M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuerca; el Pivote de Cable debe poder moverse con facilidad.**

Moje el interior de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua jabonosa. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande sobre el Brazo Derecho (9).

Conecte el extremo superior del Manubrio (11) al Brazo Derecho (9) con un Perno Botón de M10 x 72mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Tuerca de Contratuerca de M10 (56). **No apriete el Perno Botón todavía.**

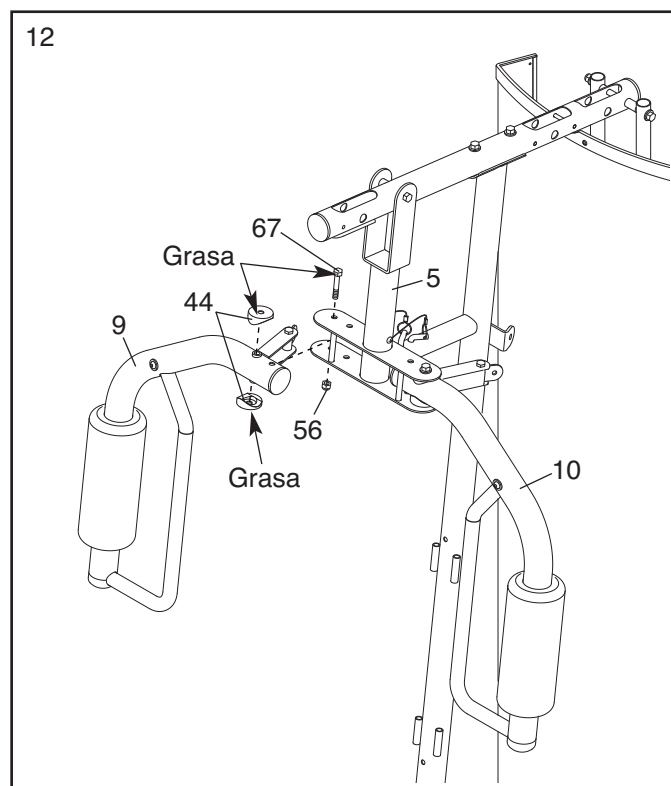
Presione una Tapa del Manubrio (31) dentro del Brazo Derecho (9). Conecte el extremo inferior del Manubrio (11) al Brazo Derecho con un Perno Botón de M10 x 40mm (77), y una Arandela Grande de M10 (80). **Apriete el Perno de M10 x 72mm (85).**

Ensamble el Brazo Izquierdo (10) de la misma manera.



12. Lubrique un Perno Botón de M10 x 90mm (67) y dos Bujes del Brazo (44). Conecte el Brazo Derecho (9) con la Armadura de Pivote (5) con el Perno, los dos Bujes del Brazo, y una Contratuercas de M10 (56). **No apriete demasiado la Contratuercas; el Brazo Derecho debe poder girar libremente.**

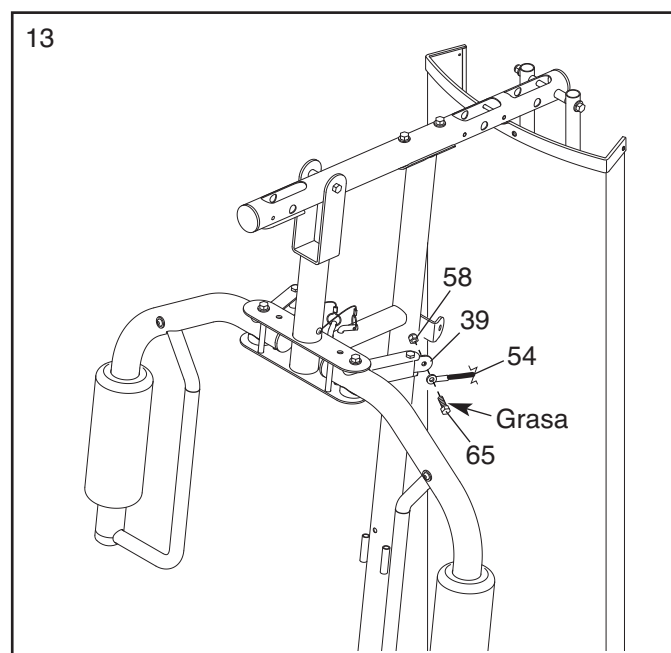
Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura de Pivote (5) de la misma manera.



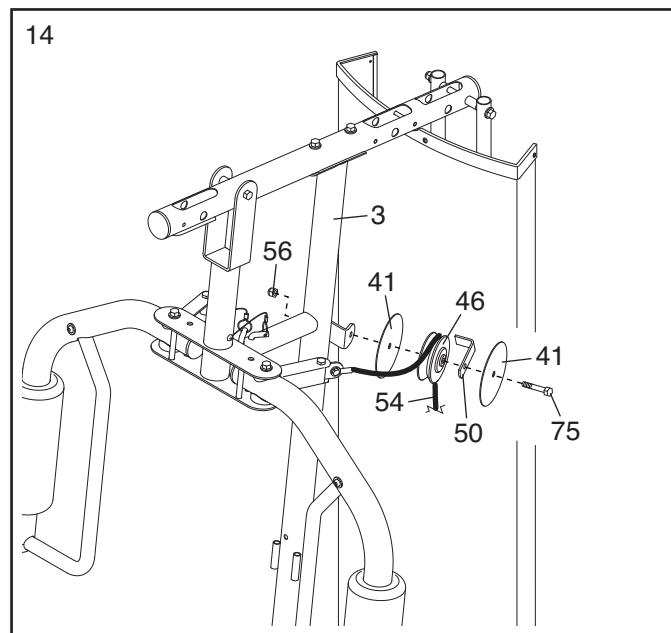
Montaje de los Cables

13. Refiérase a los **DIAGRAMAS DE LOS CABLES** en la página 25 al identificar y ensamblar los cables.

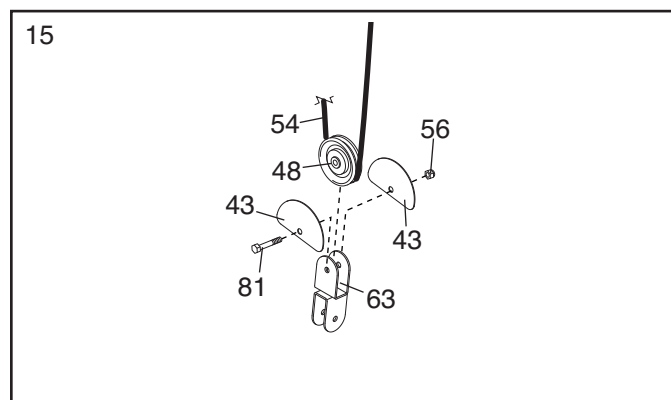
Localice el Cable del Brazo (54). Lubrique un Perno de Hombro de M8 x M19mm (65). Conecte el Cable del Brazo al Cable de Pivote (39) indicado con el Perno de Hombro y una Contratuercas de M8 (58). **Asegúrese que el Cable pueda girar libremente alrededor del Perno de Hombro.**



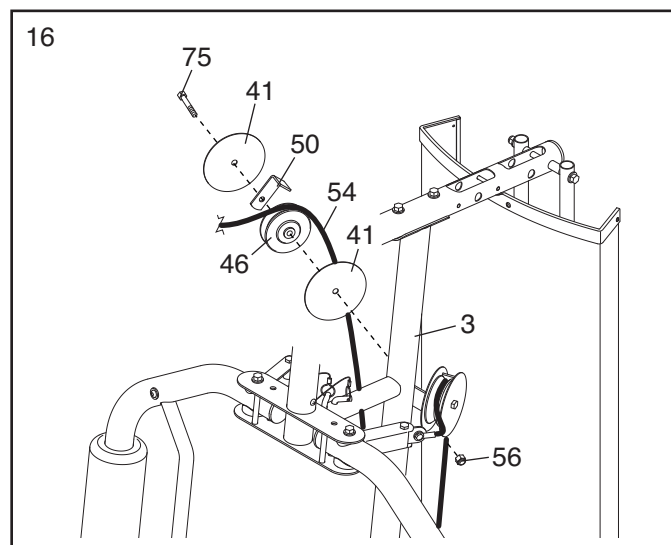
14. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46). Conecte la Polea en V, una Trampa del Cable Grande (50), y dos Escudos de Protección (41) al Montante Vertical (3) con un Perno Botón de M10 x 62mm (75) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada de tal manera que sujete el Cable en la ranura de la Polea en V.**



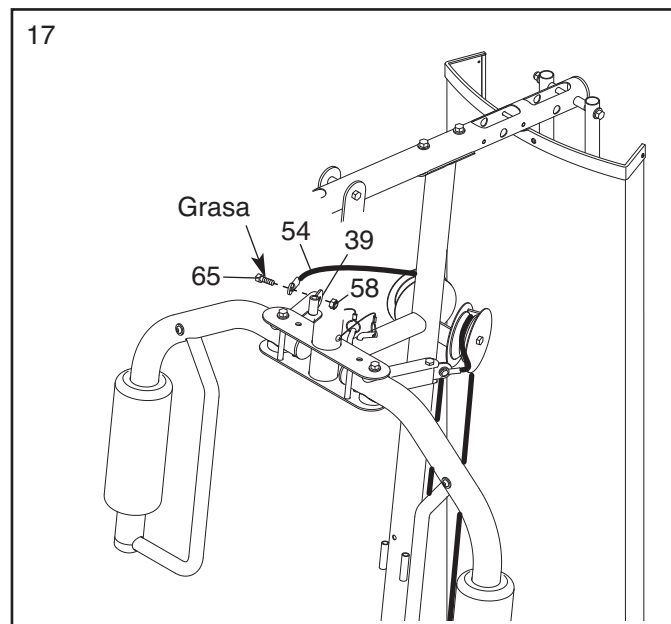
15. Pase el Cable del Brazo (54) por debajo de la Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) con el Soporte en U Doble (63) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Escudos de Protección Medios queden afuera del Soporte en U Doble como se muestra.**



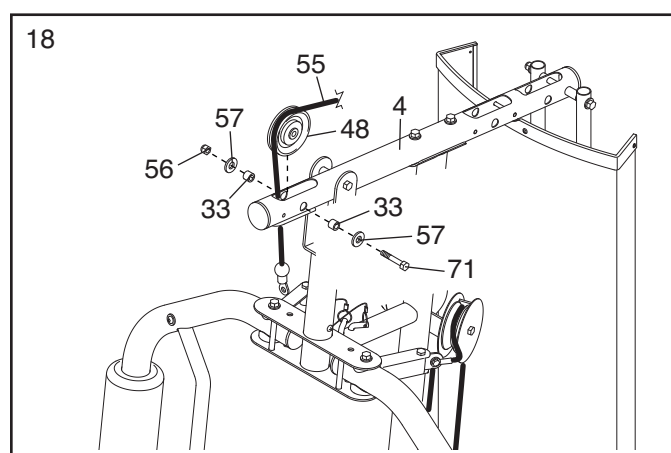
16. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46). Conecte la Polea en V, una Trampa del Cable Grande (50) y dos Escudos de Protección (41) al Montante Vertical (3) con un Perno Botón de M10 x 62mm (75) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada de tal manera que sujete el Cable en la ranura de la Polea en V.**



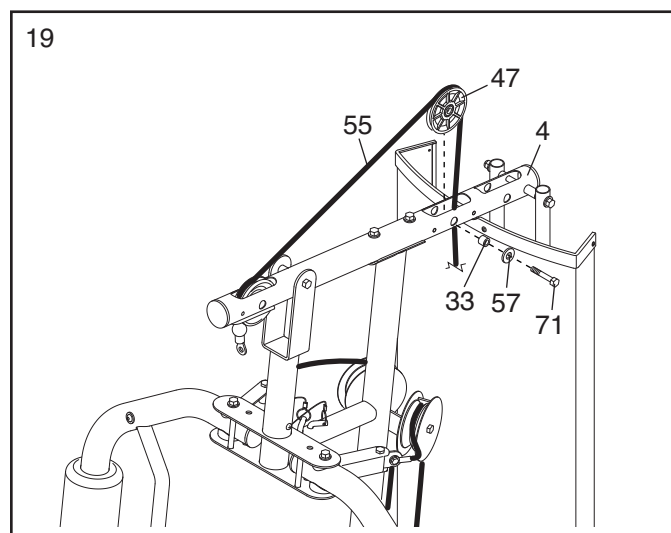
17. Lubrique un Perno de Hombro de M8 x 19mm (65). Conecte el Cable del Brazo (54) al Cable de Pivote (39) que se indica con el Perno de Hombro y una Contratuerca de M8 (58). **Asegúrese que el Cable pueda girar libremente alrededor del Perno de Hombro.**



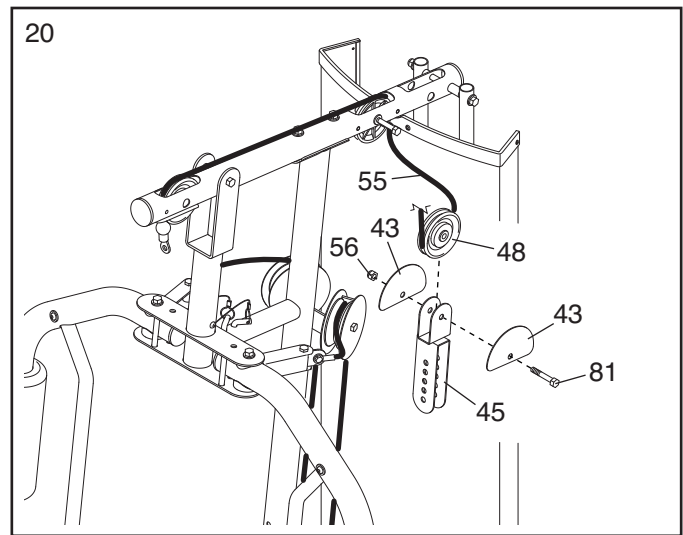
18. **Identifique el Cable Superior (55).** Dirija el Cable hacia arriba por la Armadura Superior (4) y sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



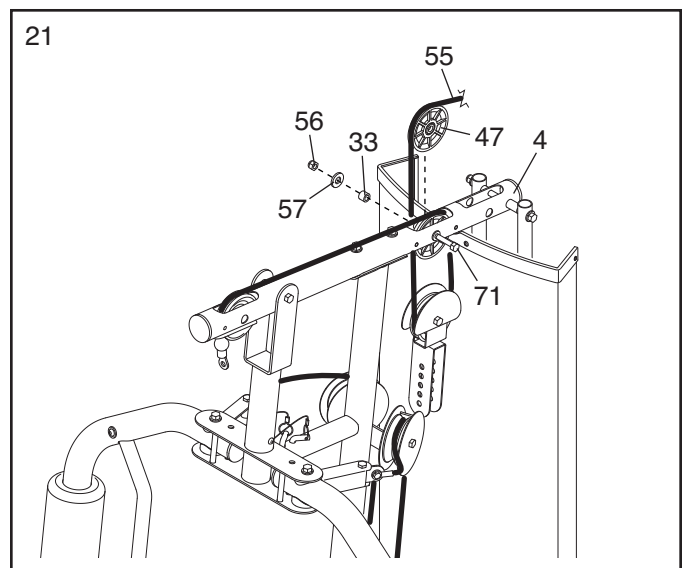
19. Pase el Cable Superior (55) sobre una Polea Delgada de 90mm (47) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), una Arandela de M10 (57), y un Espaciador de 19mm (33). **Asegúrese que la Polea Delgada no se salga de la Armadura Superior cuando está tratando de completar los pasos 19 y 20.**



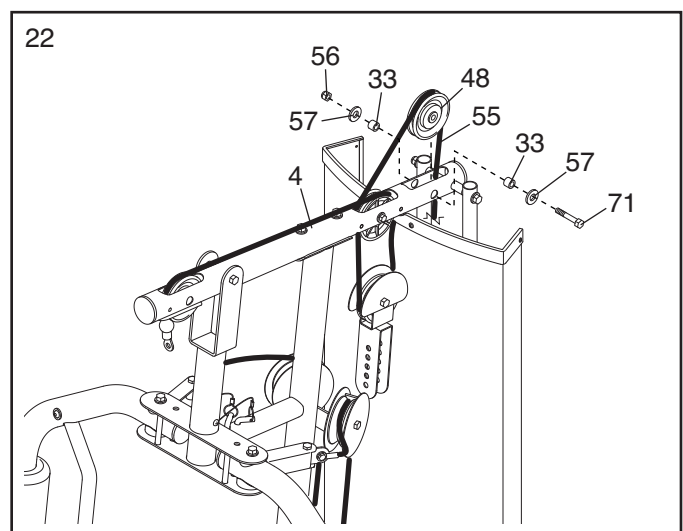
20. Envuelva el Cable Superior (55) debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) en el orificio superior del Soporte en U (45) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Escudos de Protección queden en la parte de afuera del Soporte en U.**



21. Pase el Cable Superior (55) hacia arriba por la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Delgada de 90mm (47). Conecte la Polea Delgada dentro de la Armadura Superior con el Perno Botón de M10 x 78mm (71) que se usa en el paso 19, un Espaciador de 19mm (33), una Arandela de M10 (57), y una Contratuerca de M10 (56).

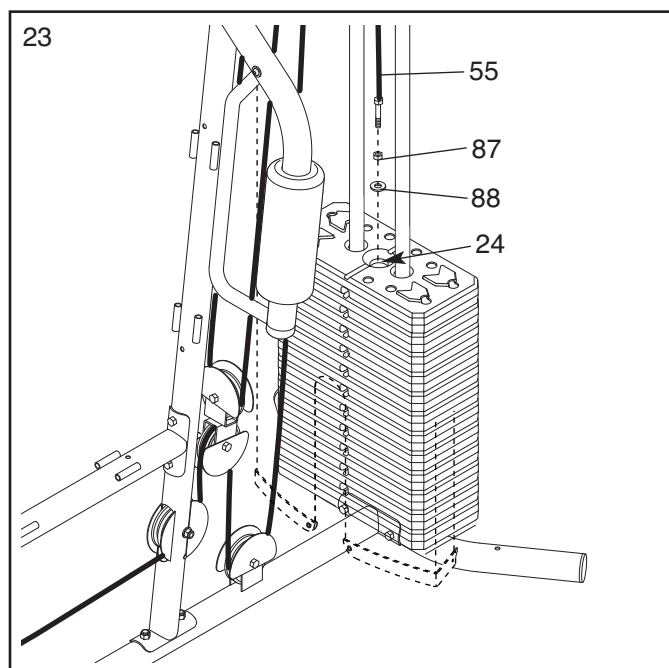


22. Pase el Cable Superior (55) sobre una Polea de 90mm (48) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



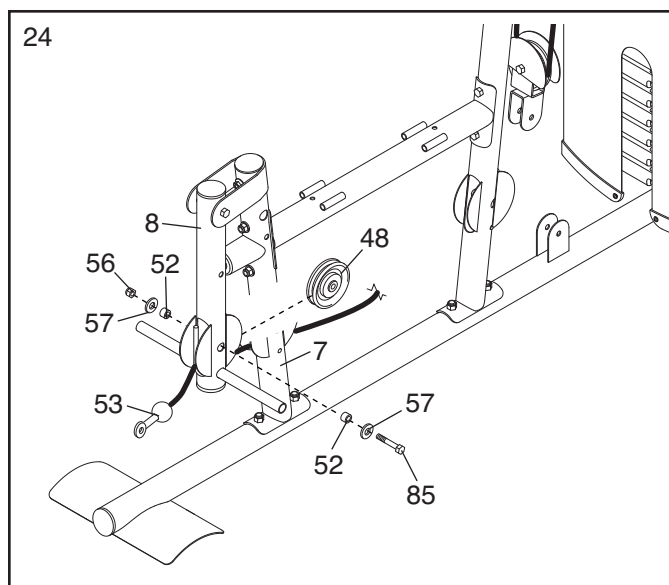
23. Enrosque una Tuerca de M12 (87) completamente sobre el Cable Superior (55). Coloque una Arandela Grande (88) sobre el Tubo de las Pesas (24).

Apriete el Cable Superior (55) dentro del Tubo de las Pesas (24) hasta que se eliminen todas las combas que existan en los cables. Apriete la Tuerca de M12 (87) contra la Arandela Grande (88).

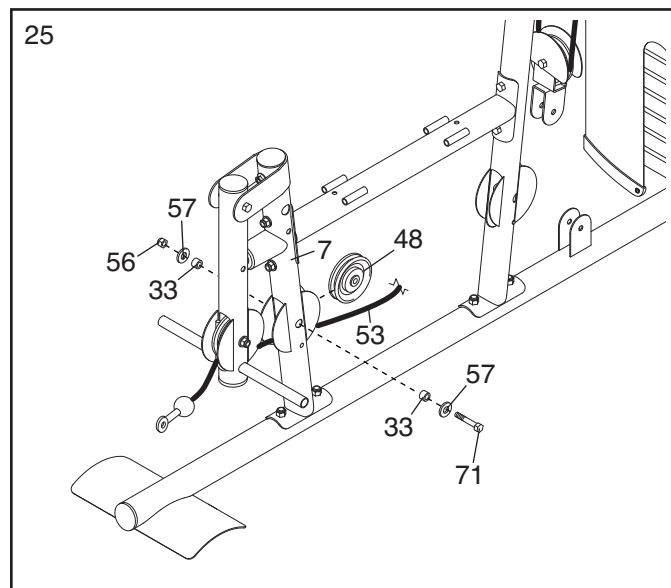


24. **Identifique el Cable Inferior (53).** Pase el Cable a través del Palanca para las Piernas (8) y la Pata Delantera (7).

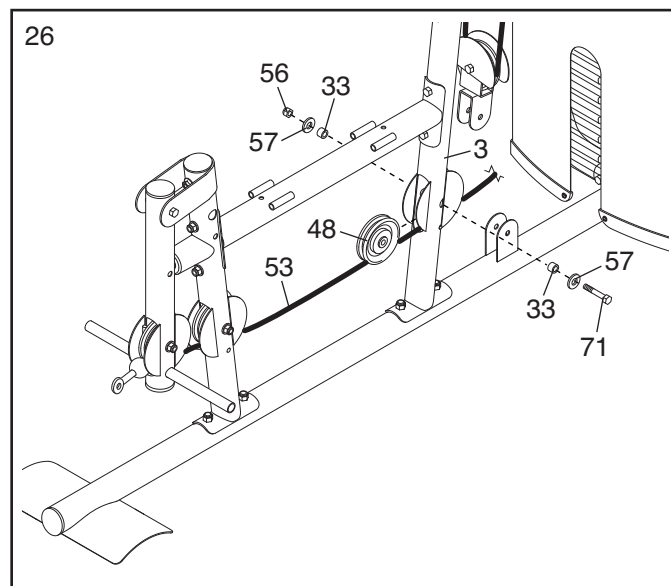
Conecte la Polea de 90mm (48) dentro de la Palanca para las Piernas (8), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 72mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Contratuerca de M10 (56).



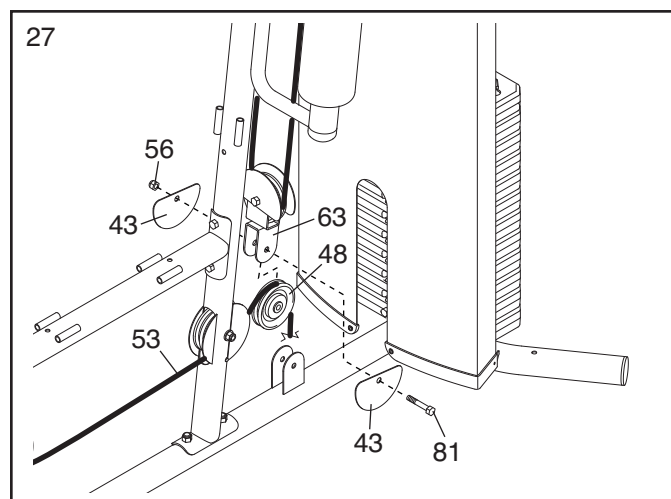
25. Conecte una Polea de 90mm (48) dentro de la Pata Delantera (7), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



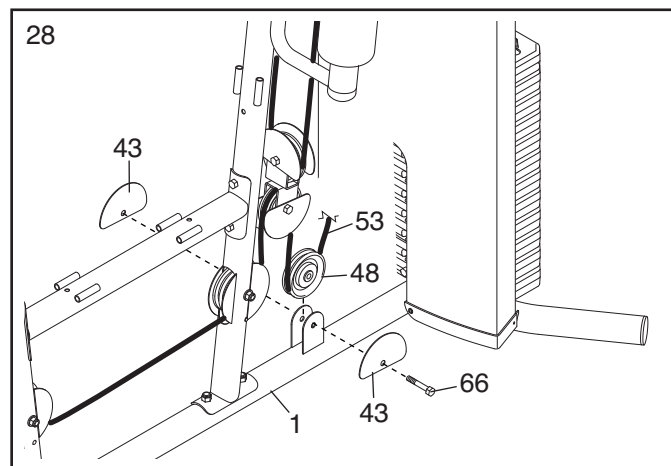
26. Conecte una Polea de 90mm (48) dentro del Montante Vertical (3), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno Botón de M10 x 78mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



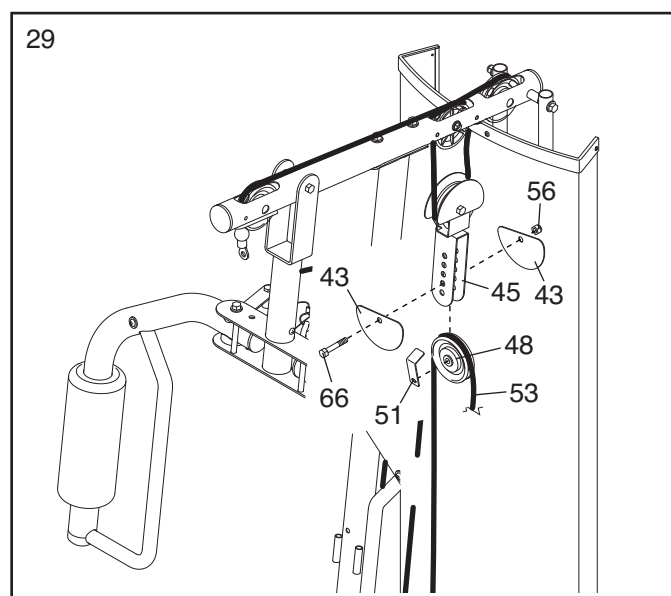
27. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Escudos de Protección Medios (43) al Soporte en U Doble (63) con un Perno Botón de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Escudos de Protección Medios queden fuera del Soporte en U Doble como se muestra.**



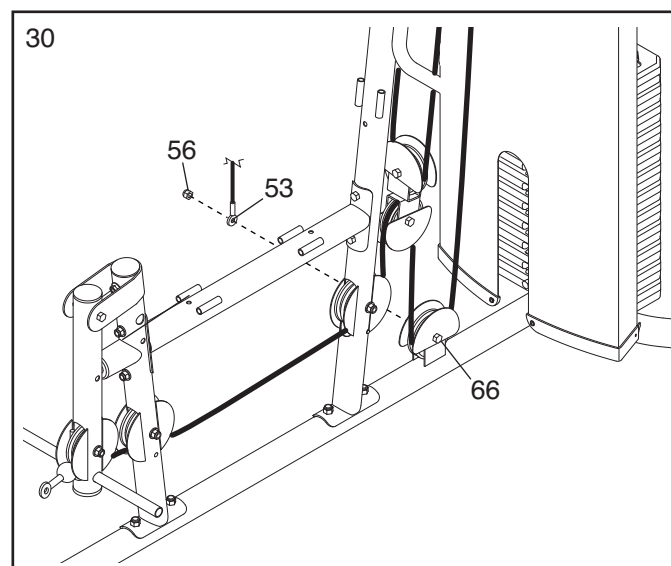
28. Pase el Cable Inferior (53) debajo de una Polea de 90mm (48). Inserte un Perno Botón de M10 x 52mm (66) por dos Escudos de Protección Medios (43), la Base (1), y la Polea. **Asegúrese que los Escudos de Protección queden fuera del soporte como se muestra.**



29. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Acople la Polea, una Trampa del Cable (51) y dos Escudos de Protección Medios (43) con el Soporte en U Ajustable (45) en el segundo orificio de la parte inferior con un Perno Botón de M10 x 52mm (66) y una Contratuercas de M10 (56).

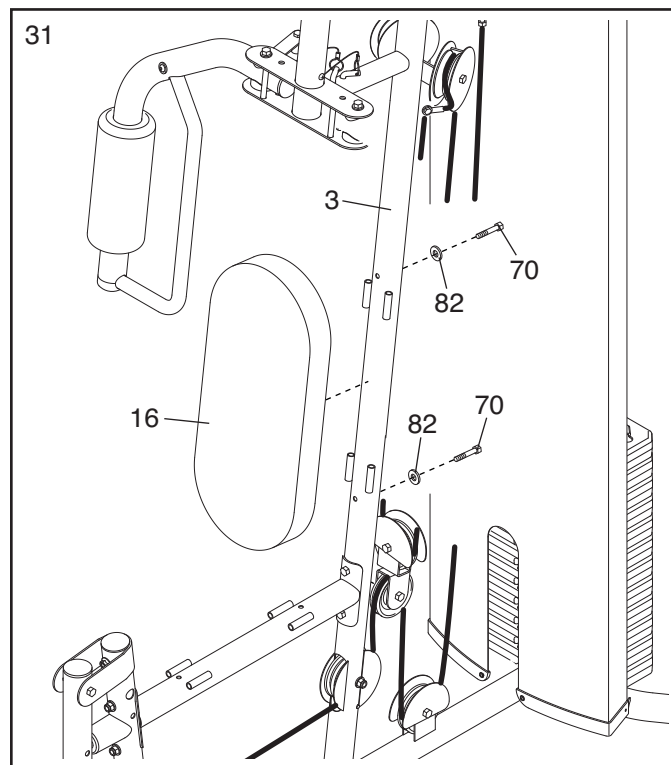


30. Conecte un Cable Inferior (53) con el Perno Botón de M10 x 52mm (66) que se usa en el paso 28 con una Contratuercas de M10 (56).

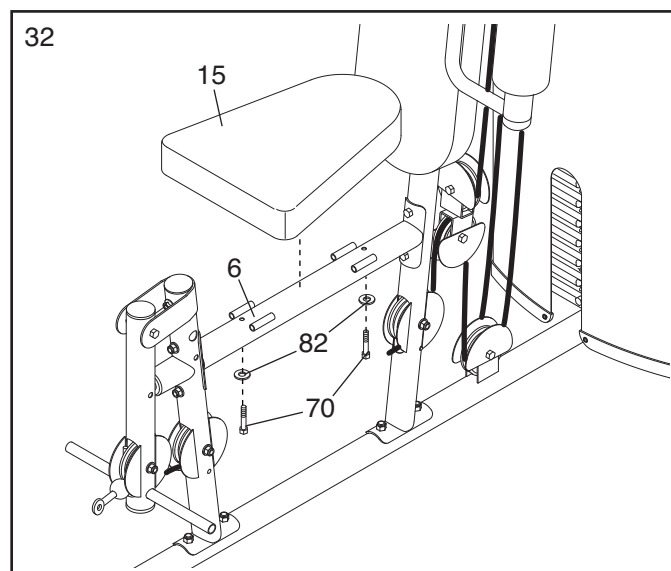


Montaje del Asiento

31. Conecte el Respaldo (16) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos Botón de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).

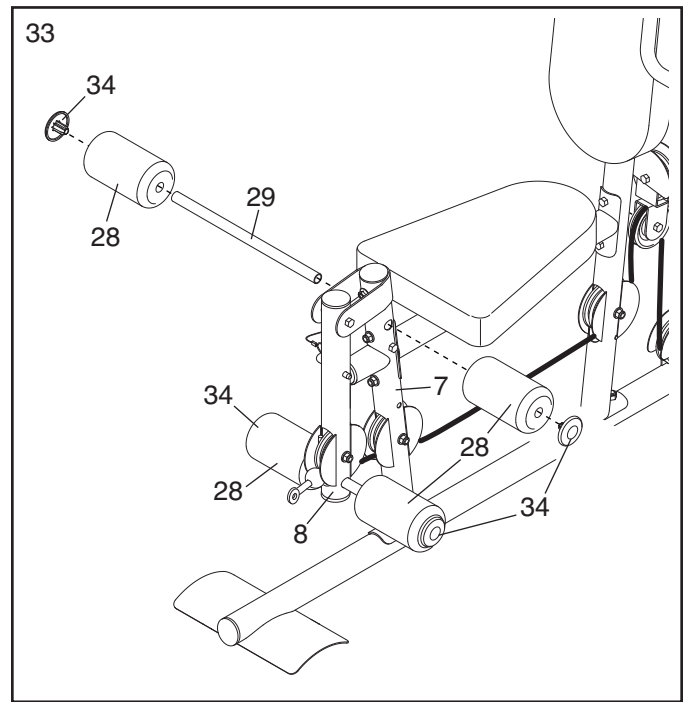


32. Conecte el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (6) con dos Tornillos Botón de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).

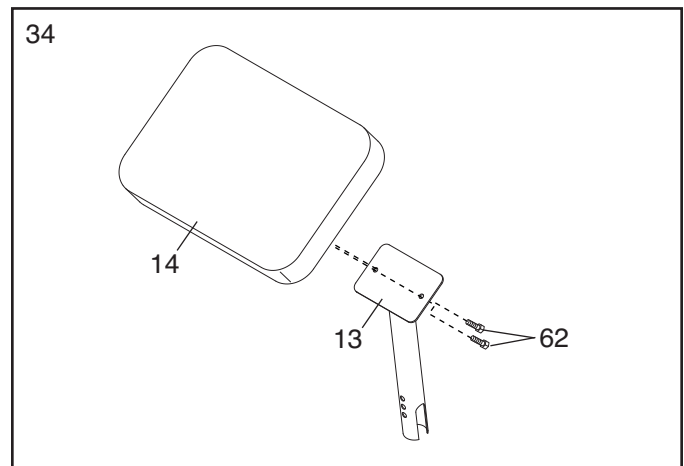


33. Inserte el Tubo de la Almohadilla (29) dentro de la Pata Delantera (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) en los extremos del Tubo de la Almohadilla. Luego, presione dos Tapas de Espuma (34) en el Tubo de la Almohadilla.

Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeñas (28) en la Palanca para las Piernas (8). Presione dos Tapas de Espuma (34) sobre la Palanca para las Piernas.



34. Oriente la Almohadilla de Dobleces (14) de manera que los orificios en la parte trasera queden más cerca de la orilla inferior. Conecte la Almohadilla de Dobleces al Poste de Dobleces (13) con dos Tornillos Botón de M6 x 17mm (62).



35. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, que se inicia en la página 22 de este manual del usuario.

Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no se instalan apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea las DIAGRAMAS DE LOS CABLES en la página 25 de este manual para verificar la manera correcta en que debe guiar los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENAMIENTO en la página 26.**

AJUSTES

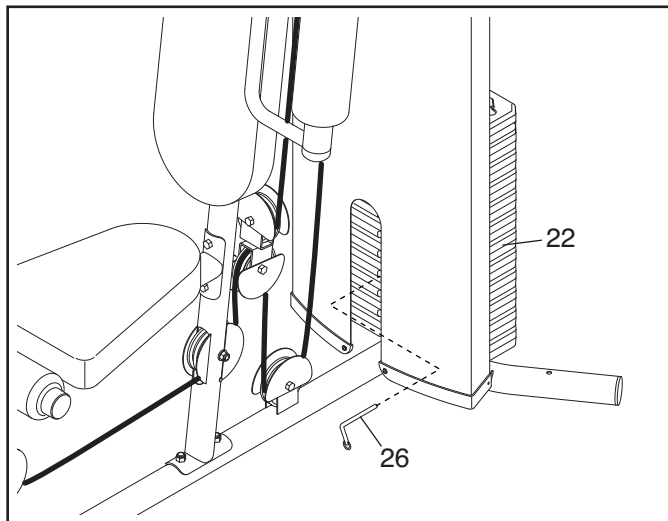
Esta sección explica como se puede ajustar el sistema de entrenamiento. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 27 para más información importante de como obtener el mayor beneficio de su programa de ejercicios. También refiérase a la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

CAMBIANDO LA CANTIDAD DE PESAS

Para cambiar el ajuste de la pila de pesas, inserte un Pasador de Pesas (26) debajo del Peso (22) deseado. Inserte el Pasador de Pesas de tal manera que el extremo doblado del Pasador de Pesas esté tocando la Pesa y dé vuelta al extremo doblado hacia abajo. **Nota: No use la pesa superior por si sola.**

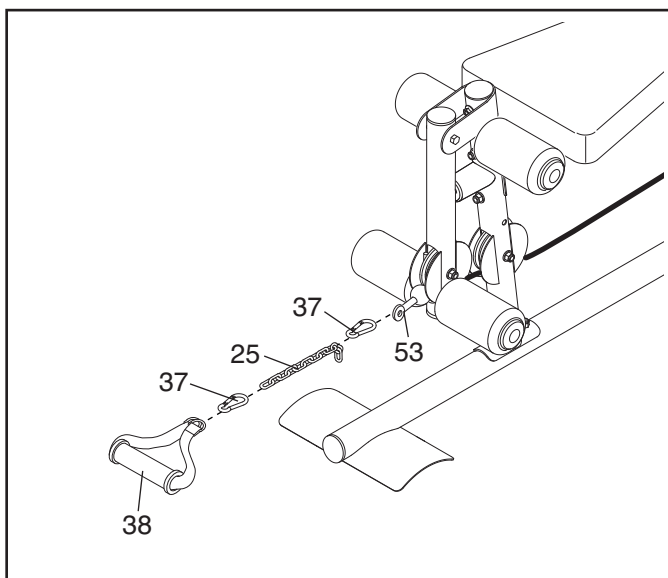
Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia en cada estación de ejercicios puede variar de la cantidad de pesas. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 24 para que encuentre la cantidad aproximada de resistencia para cada cantidad de peso.



AGREGANDO LOS ACCESORIOS A LA ESTACIÓN DE POLEA

Conecte el Tirante del Tobillo (38) al Cable Inferior (53) en la estación de la polea inferior con un Gancho del Cable (37). Para algunos ejercicios, la Cadena (25) debe ser conectada entre el Tirante del Manubrio y el Cable con dos Ganchos del Cable. **Ajuste lo largo de la Cadena entre el Tirante del Tobillo y el Cable de manera tal que el Tirante del Tobillo quede en el punto de partida correcto para el ejercicio que vaya a hacer.**

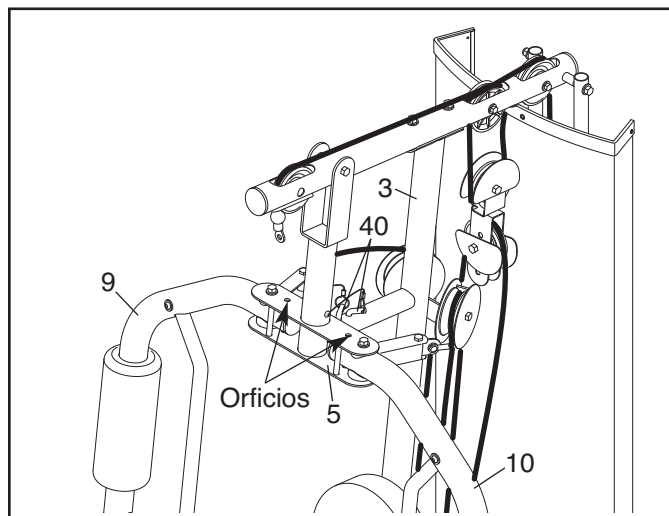
La Barra Lateral (no se muestra) o el Tirante del Tobillo (38) pueden ser conectados en cualquiera de las estaciones de poleas de la misma forma.



CONVERSIÓN DEL BRAZO

Para usar los Brazos (9,10) como brazos de mariposa, inserte los Pasadores de los Brazos (40) en los orificios del Montante Vertical (3) y la Armadura de Pivote (5) como se muestra.

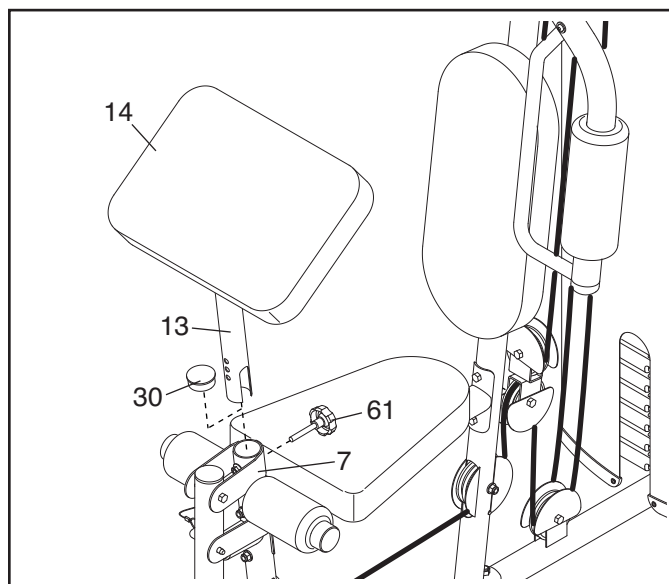
Para usar los Brazos (9,10) como brazos de prensa, inserte los Pasadores del Brazo (40) en los orificios de la Armadura de Pivote (5) y de los Brazos.



COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doble (14), retire la Tapa Interna Redonda de 64mm (30) de la Pata Delantera (7). Inserte el Poste de Doble (13) dentro de la Pata Delantera y fíjela en su lugar con la Perilla de Doble (61).

Al desempeñar un ejercicio que no requiera la Almohadilla de Doble (14), retire la Almohadilla de Doble e inserte la Tapa Interna Redonda de 64mm (30) dentro de la Pata Delantera (7). Guarde la Almohadilla de Doble retirada del sistema de entrenamiento.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Asegure la pila de pesas al insertar el Pasador de Seguridad (64) mediante una Guía de Pesas (21) y al fijar el Seguro (12) en el Pasador del Seguro.

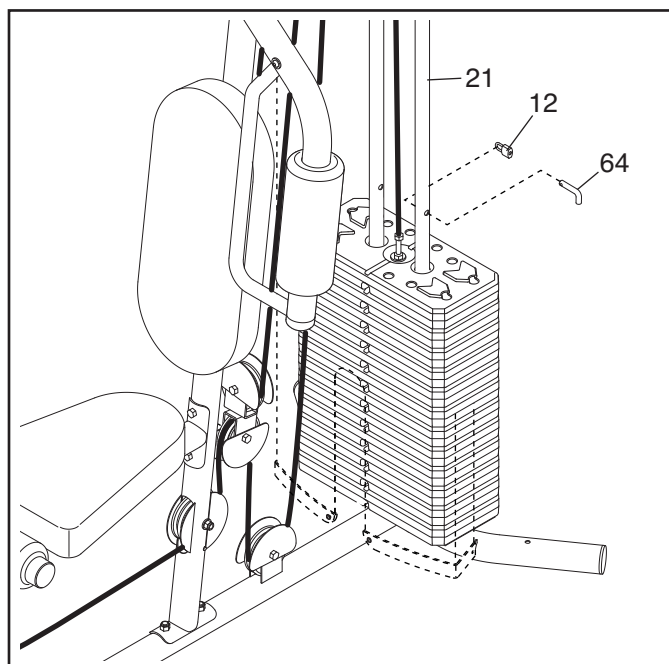


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

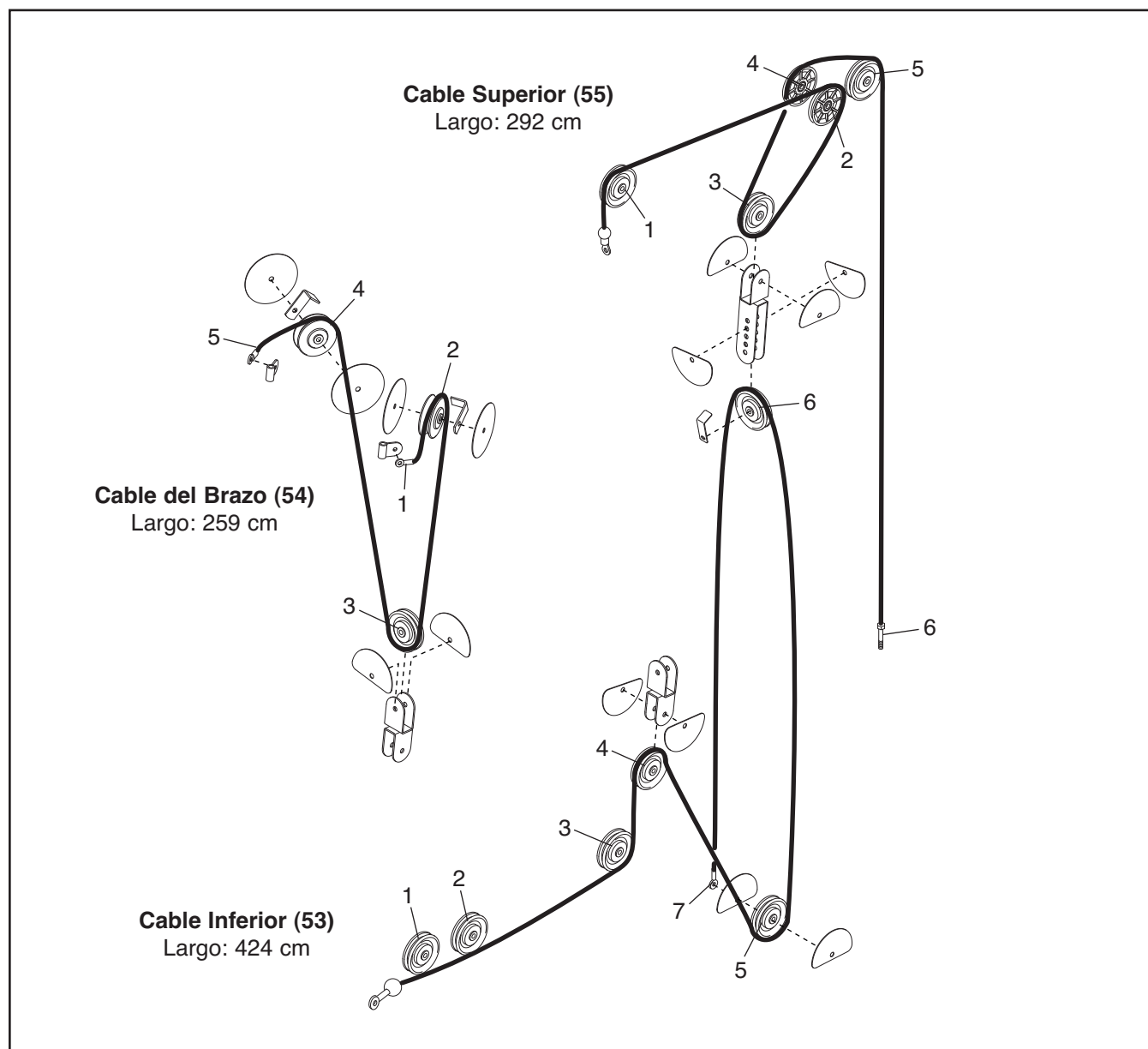
La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de peso en cada estación de pesas. **Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.**

PESOS	POLEA SUPERIOR (libras)	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA INFERIOR (libras)	PALANCA PIERNAS (libras)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210

Nota: 1 libra = .454 kg

DIAGRAMAS DE LOS CABLES

Los diagramas de los cables abajo muestran la ruta apropiada del Cable Inferior (53), el Cable del Brazo (54), y el Cable Superior (55). Use los diagramas para asegurarse que los cables, Trampas de Cable, y Escudos de Protección de los Dedos han sido ensamblados en forma correcta. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que las trampas de cable no toquen o enreden los cables.**



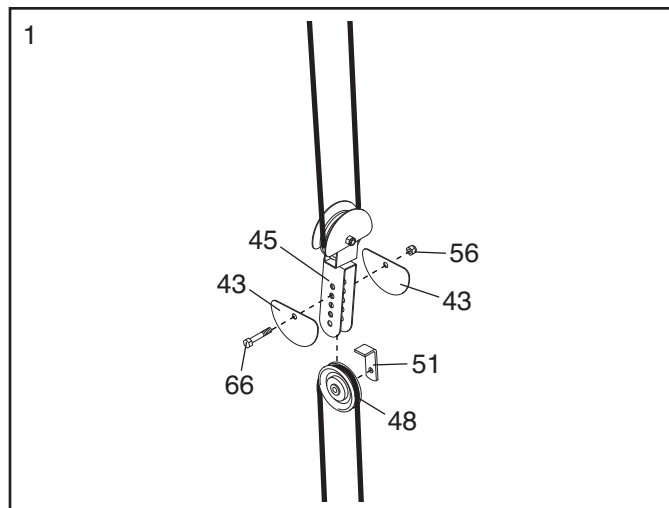
MANTENIMIENTO

Asegúrese de apretar todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente todas las piezas desgastadas. El sistema de entrenamiento se pueden limpiar usando un trapo húmedo y detergente suave no-abrasivo. No use solventes.

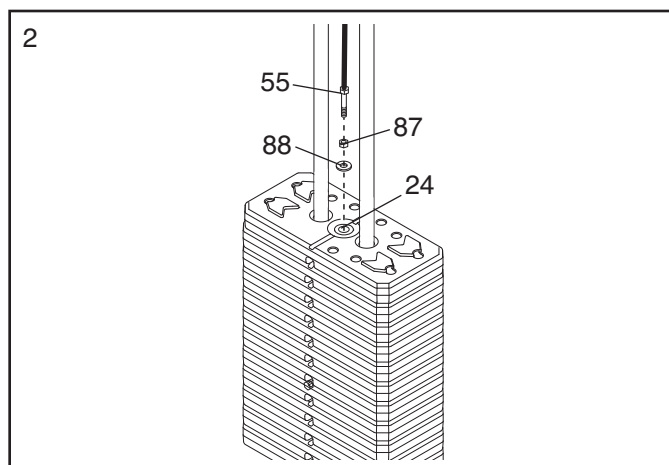
AJUSTAR LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable que se utiliza en el sistema de entrenamiento, puede alargarse ligeramente la primera vez que se use. Si hay aflojamiento en los cables antes de sentir resistencia, se deben apretar los cables. Para apretar los cables, primero inserte el pasador de pesas dentro del medio de la pila de pesas. Se puede quitar aflojamiento en los cables de varias maneras:

Vea el dibujo 1. Retire la Contratuerca de M10 (56) y el Perno Botón de M10 x 52mm (66) del Soporte en U Ajustable (45), la Trampa del Cable (51), la Polea de 90mm (48) y los dos Escudos de Protección Medios (43). Vuelva a conectar la Polea, la Trampa de Cable, y Escudos de Protección Medios al próximo orificio más cercano al centro del Soporte en U Ajustable. **Asegúrese que la Trampa del Cable quede en la posición apropiada, de manera que los Escudos de Protección Medios queden orientadas como se muestran, y que el Cable y Polea se muevan en forma suave.**



Vea el dibujo 2. Afloje la Tuerca de M12 (87) en el Cable Superior (55). Apriete el Cable dentro del Tubo de Pesas (24) hasta que se elimine la comba del Cable. Apriete nuevamente la Tuerca de M12 contra la Arandela Grande (88).



No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalar de las poleas amenudo, se puede enredar. Retire el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empezar con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entre-

namiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensible a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empezar con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

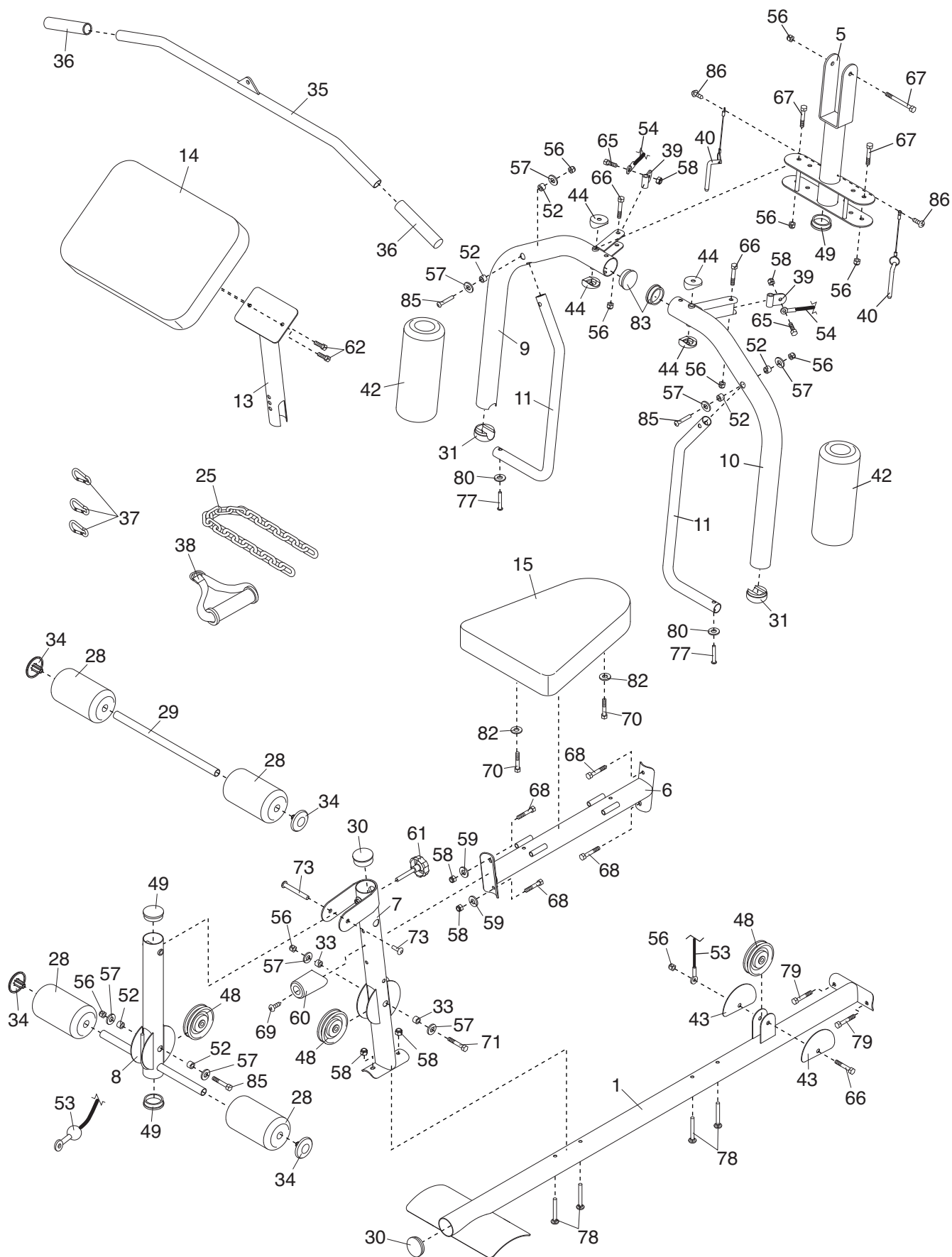
NOTAS

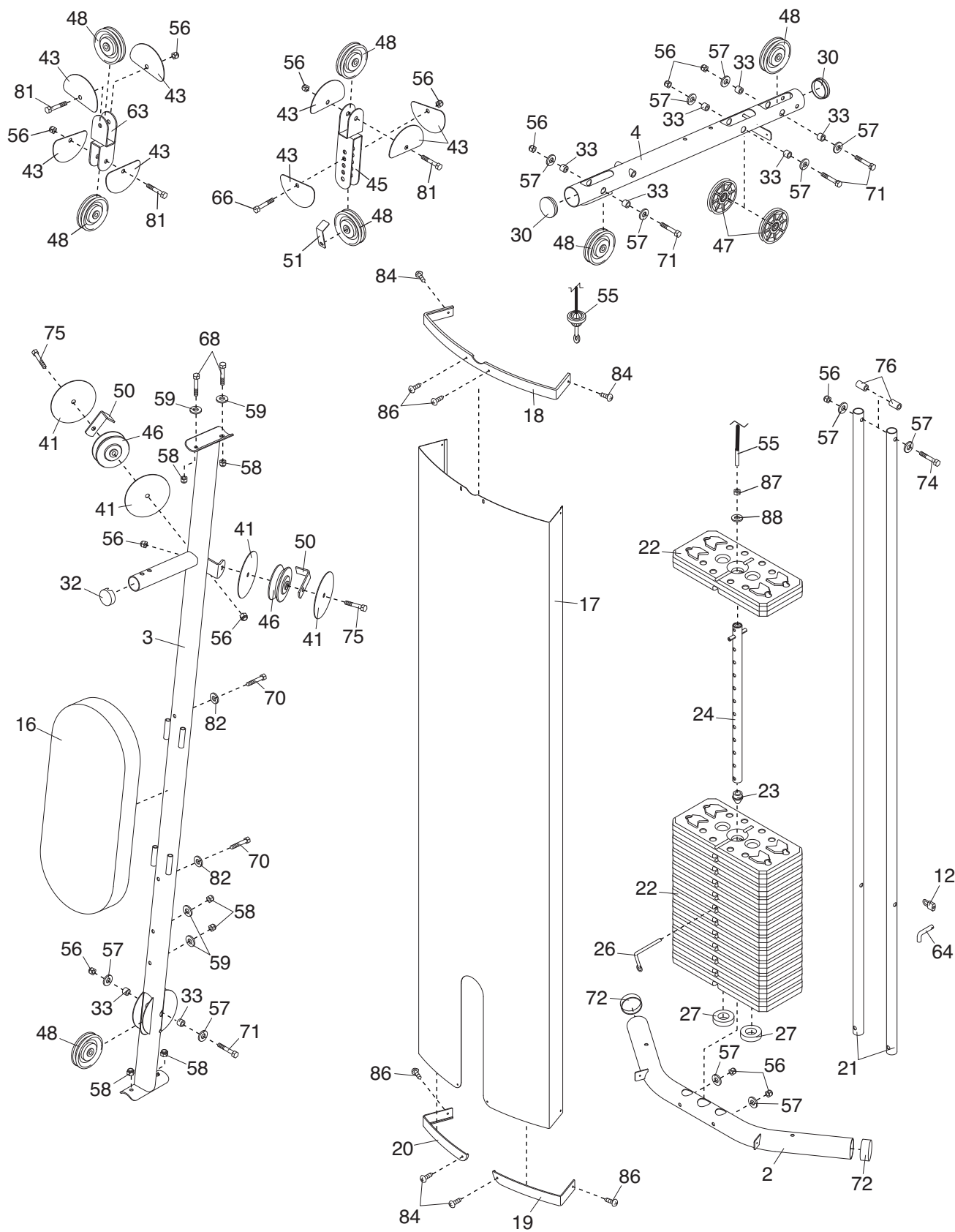
LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVSY2826.0

R1210A

Nº	Ctd.	Descripción	Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base	48	10	Polea de 90mm
2	1	Estabilizador	49	3	Tapa Interna Redonda de 57mm
3	1	Montante Vertical	50	2	Trampa del Cable Grande
4	1	Armadura Superior	51	1	Trampa del Cable
5	1	Armadura de Pivote	52	6	Espaciador de 16mm
6	1	Armadura del Asiento	53	1	Cable Inferior
7	1	Pata Delantera	54	1	Cable del Brazo
8	1	Palanca para las Piernas	55	1	Cable Superior
9	1	Brazo Derecho	56	23	Contratuercas de M10
10	1	Brazo Izquierdo	57	20	Arandela de M10
11	2	Manubrio	58	12	Contratuercas de M8
12	1	Seguro	59	6	Arandela de M8
13	1	Poste de Doble	60	1	Parachoque de la Pata
14	1	Almohadilla de Doble	61	1	Perilla de Doble
15	1	Asiento	62	2	Tornillo Botón de M6 x 17mm
16	1	Respaldo	63	1	Soporte en U Doble
17	1	Cubierta	64	1	Pasador de Seguridad
18	1	Tapa Superior	65	2	Perno de Hombro de M8 x 19mm
19	1	Tapa Izquierda	66	4	Perno Botón de M10 x 52mm
20	1	Tapa Derecha	67	3	Perno Botón de M10 x 90mm
21	2	Guía de Pesas	68	6	Perno Botón de M8 x 77mm
22	12	Pesa	69	2	Tornillo de M4 x 19mm
23	1	Tapa del Tubo de Pesas	70	4	Tornillo Botón de M6 x 80mm
24	1	Tubo de las Pesas	71	5	Perno Botón de M10 x 78mm
25	1	Cadena	72	2	Tapa Externa Redonda de 64mm
26	1	Pasador de Pesas	73	1	Juego de Pernos de M10 x 70mm
27	2	Parachokes de Pesas	74	1	Perno Botón de M10 x 155mm
28	4	Almohadilla de Espuma Pequeña	75	2	Perno Botón de M10 x 62mm
29	1	Tubo de la Almohadilla	76	2	Espaciador de 13mm
30	4	Tapa Interna Redonda de 64mm	77	2	Perno Botón de M10 x 40mm
31	2	Tapa del Manubrio	78	4	Perno de Porte de M8 x 74mm
32	1	Tapa Externa Redonda de 38mm	79	2	Perno Botón de M10 x 80mm
33	10	Espaciador de 19mm	80	2	Arandela Grande de M10
34	4	Tapa de Espuma	81	3	Perno Botón de M10 x 45mm
35	1	Barra Lateral	82	4	Arandela de M6
36	2	Mango	83	2	Tapa Gruesa Interna Redonda de 57mm
37	3	Gancho del Cable			
38	1	Tirante del Tobillo	84	4	Tornillo de M4 x 10mm
39	2	Cable de Pivote	85	3	Perno Botón de M10 x 72mm
40	2	Pasador del Brazo	86	6	Tornillo de M4 x 16mm
41	4	Escudo de Protección	87	1	Tuerca de M12
42	2	Almohadilla de Espuma Grande	88	1	Arandela Grande
43	10	Escudo de Protección Medio	*	—	Manual del Usuario
44	4	Buje del Brazo	*	—	Guía de Ejercicios
45	1	Soporte en U Ajustable	*	—	Bolsa de Grasa
46	2	Polea en V	*	—	Llave Hexagonal
47	2	Polea Delgada de 90mm			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.





CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)